pagina tuturor sporturilor

COLTUL MICILOR ATLETI
redactat de MIKE

ANTRENAMENTELE DE IARNA

S'a terminat de mult sezonul atletismului pe pistă şi aproape s'a dus şi cel de cross. Mulţi dintre voi a-ţi mai alergat peste câmpie la antrenamentele de toamnă, dar majoritatea v'aţi ţinut departe de orice manifestaţiune deşi o doreaţi şi aşteptaţi prilejul.

Dar timpul trece fără să aştepte pe cutare altul care n'a început antrenamentele sau pe altul care n'a avut cu cine să facă. Ar fi momentul să vă puneţi pe lucru chiar cu începere de mâine. Grupativă cinci sau şase inşi şi încercaţi să obţineţi din partea unui liceu sala de igmnastică. Este un lucru greu de realizat, dar totuşi încercaţi căci s'ar putea să reuşiţi.

In nici un caz nu trebue să începeţi singuri antrenamentele. Luaţi dacă puteţi un profesor de educaţie fizică sau un atlet vechiu care cunoaşte bine toate regulele unui antrenament în sală.

Veţi face două sau trei şedinţe pe săptămână. Se va începe antrenamentul de sală cu o alergare de 10 minute alternată cu mers rapid. Se vor face exerciţii pentru respiraţie apoi pentru flexibilitate şi mobilitate. Apoi sprinturi scurte pentru viteză.

Căutaţi să insistaţi mai mult asupra acestui punct deoarece este foarte important în ceeace priveşte ansamblul tuturor calităţilor sizice. Căci este bine ştiut faptul că viteza este la baza tuturor specialităţilor.

Urmează apoi câteva respiraţiuni adânci pentru liniştirea susflului şi apoi se va trece la aparate.

Intâiu se va sări peste capră şi apoi la ladă.

Se vine în viteză şi se face bătaie energică cu ambele picioare.

Pot fi folosite foarte bine frînghiile şi prăjinile pentru urcatul în mâini. Făcute de multe ori aceste exerciţii au darul de a desvolta armonios muşchii braţelor şi toracelui.

Intr'o perioadă mai avansată de antrenament se vor putea face exerciţii la scările fixe (spaliere), în special pentru abdomen.

Dacă instalaţiile sălii permite căutaţi să săriţi în înălţime peste o fringhie susţinută de doi stâlpi.

Tot în sală se poate face cu uşurinţă unul dintre cele mai frumoase şi mai folositoare exerciţii: săritura coardei.

Aceasta are darul de a forma un suflu puternic şi de a pune în mişcare absolut toţi muşchii corpului.

In afară de aceste şedinţe de sală, sau dacă nu aveţi putinţa de a le face nu uitaţi gimnastica zilnică, baza tuturor succeselor de mai târziu. Dacă într'adevăr nu faceţi antrenament în sală compensaţi lipsa de inactivitate printr'o porţie dublă de... gimnastică. V'am dat mereu noui modele de exerciţii şi îndrumări în ceeace priveşte executarea lor, aşa că nu aveţi altceva de făcut decât să lucraţi serios şi cu răbdare.

Faceţi tot posibilul şi găsiţi o sală de gimnastică deoarece nicăiri nu se poate face antrenament mai bine decât acolo.

Nu vă sfătuesc să faceţi crossuri pe zăpadă fiindcă lipsa de experienţă vă poate face rău expunându-vă la răceli destul de grave.

Deci încă odată programul de activitate: gimnastică în sală de două ori pe săptămână şi gimnastică acasă în fiecare zi.

——xoxox——

Din codul atletic

SARITURA IN INLŢIME FARA AVANT

Proba va începe la înălţimea fixată de judecătorul arbitru.

Concurentul va putea aşeza piciorul în orice poziţiune, însă nu vor pironi pământul, decât odată pentru fiecare încercare.

Dacă picioarele s'au ridicat de două ori depe pământ sau dacă a făcut două mici salturi pentru a lua avânt la săritură, se va socoti ca o încercare fără rezultat.

Un concurent se poate legăna înainte şi înapoi, ridicând alternativ dela pământ călcâiele şi vârful picioarelor, dar nu poate ridica complet un picior sau altul dela pământ, sau a le face să alunece pe pământ într'o direcţie sau alta. Celellate reguli sunt aceleaşi ca pentru săritura în înălţime cu avânt.

Săritura în lungime fără avânt. Pentru săritura fără avânt se urmează regulile săriturii în înălţime fără avânt şi ale săriturii în lungime cu avânt, în ceeace priveşte respectiv părăsirea solului, depăşirea, numărătoarea.

Triplu salt. După luarea avântului şi bătaia (detente), ca la săritura în lungime concurentul trebuie să cadă după primul salt pe piciorul cu care a bătut; la al doilea salt va cădea pe celălalt picior şi va termina al treilea slat pe ambele picioare.

Pentru tot restul, se vor aplica regulele dela săritura în lungime cu avânt.

ARUNCARI

Generalităţi. Pentru toate aruncările executate din interiorul unui cerc, punct de cădere trebuie să fie cuprins într'un sector de 90 grade pentruca aruncarea să fie valabilă.

Pentru disc, suliţă şi ciocan, un drapel distavet se va prevede epntru fiecare concurent, pentru a se însemna fiecare aruncare a fiecărui concurent. Un drapel special va indica distanţa recordului naţional (dacă este cazul, un altul pentru recordul mondial).

Măsurarea distanţelor se va face cu panglică de oţel gradată în centimetri.

Toate aparatele de aruncare (greutate, disc, suliţă, ciocan), vor fi furnizate de organizatori.

Nici o mănuşă, bandă sau dispozitiv de orice natură ar fi, putând fi folosit ca ajutor în executarea aruncării, nu este permis.

GIMNASTICA

Am publicat Joia trecută la rubrica «Gimnastică» explicaţii neînsoţite de figurile explicative.

Deoarece textul a apărut defectuos şi din cauza lipsei figurilor repetăm textul corect însoţit de clişeele explicative.

Fig. 40. — Lăsaţi toată greutatea corpului pe piciorul drept puţin îndoit din genunche, în timp ce braţul respectiv îl duceţi la gât, ca în arucarea greutăţii. Piciorul stâng se reazimă uşor cu vârful pe podea.

Balansaţi acum trunchiul spre stânga şi spre dreapta, treceţi greutatea corpului de pe dreptul pe stângul, împingeţi cu putere umărul drept înainte şi în sus şi ridicaţi energic braţul ca şi cum aţi arunca greutatea de pe loc. Mişcarea se va executa energic şi rapid de 8 ori cu mâna stângă şi de tot atâtea ori cu mâna dreaptă. Observaţi bine ţinuta trunchiului pentru a nu învăţa stilul greşit.

40

Fig. 41. — Ridicaţi braţele în sus şi duceţi piciorul drept înainte, cu genunchiul bine întins şi talpa fixată pe podea. Din această poziţie îndoiţi amândouă picioarele ducând genunchiul drept lângă piciorul stâng care este tot fix pe podea. In acelaş timp braţele vin şi se aşează de oparte şi de alta a picioarelor.

41

Fig. 42. — Staţi pe podea cu piciorul stâng întins bine în faţă iar cu dreptul îndoit şi adus spre spate cât mai mult posibil. Trunchiul este vertical cu braţele ridicate în sus. Aplecaţi acum trunchiul înainte şi atingeţi cu degetele dela mâini picioareele ,iar dacă e posibil cu pieptu sau capul genunchiul, care tot timpul trebue să fie per_

42

Exerciţiul este foarte dificil şi trebue executat cu mare atenţie. Foloseşte celor care vor mai târziu să se specializeze la garduri. Se execută cu stângul şi înapoi cu dreptul înainte de câte 6 ori.

Fig. 43. — Din poziţia de drepţi duceţi un picior înainte cât se poate de mult în timp ce celălalt rămâne cu vârful fixat pe podea şi bine întins. Pieptul se scoate mult înainte, capul se dă puţin pe spate iar braţele se trag îndărăt. Mişcarea se asemuieşte cu sosirea în curesele de viteză şi se va executa de 20 de ori cu stânâgul şi apoi cu dreptul înainte

43

COLŢUL MICILOR ATLEŢI apare în fiecare VINERI

Dela Viforul Dacia

GRUPAREA polisportivă „Viforul Dacia" secţia hockey pe ghiaţă, convoacă întregul efectiv, precum şi doritorii practicanţi ai acestui sport, pentru antrenamentul ce va avea loc azi la orele 18 pe ghiaţa patinoarului.

——xoxox——

Dela Olimpia

Antrenorul Petre Steinbach convoacă pentru Duminecă dimineaţa, la sediul Olimpiei, toţi piticii, juniorii şi seniorii acestui club, avându-le face importante comunicări.

——xoxox——

Convocări

GRUPAREA „Zburătorii" convoacă pentru Duminecă 7 a. c. la sediu următorii juniori: Ţicşoreanu, Bobo, Adam, Stoicescu I, Drăgan, Iţaru, Zamfir, Ceavdriadis, Costel, Mirescu I şi II. Se convoacă în mod special d. Petrică Puştu.

CLUBUL sportiv „Radu Vodă" organizează Sâmbătă 13 Decembrie a. c. un ceai dansant în saloanele Colorado Bar, începând dela ora 16, sub preşedinţia d-lor profesori Costandache preş. F. R. T. M., avoc. Gr. Caracostea preş. de onoare al clubului.

D. BOBIŢA ANDRONIU este rugat a trece pe la redacţia ziarului nostru Sâmbătă 6 Decembrie a. c., între orele 16-18.

CLUBUL sportiv «Arsenal» secţia foot-ball, convoacă pentru Duminică 7 Decembrie 1941, ora 10,30 precis, pe terenul său dela Cotroceni, următorii jucători:

Oroş, Argeşanu, Munetanu, Tofan, Crocea, Vâlcea, Angelescu, Feher, Vaţlavec, Vasile, Sandi, Popa, Sandu, Iosif, Bugheanu şi Frum.

Prezenţa obligatorie.

*

Gruparea «Energia» convoacă următorii jucători pentru Duminică 7 Decembrie 1941 ,pe rerenul «Iuta», la ora 12,30:

Raţă Alexandru, Turcu Mihai, Exarcu Const., Dinu D-tru, Tudor V-le, Gheorghe II, Gogu R., Cezar P., Nicu S., Ioniţă P. Ion.

In mod special pe Iova Mihai.

Prezenţa obligatorie.

COLŢEA anunţă pe juniorii săi că Duminecă 7 crt. se dispută match-ul derby cu juniorii Unirii Tricolor, în care scop sunt convocaţi la ora 10.30 pe terenul Unirea următorii jucători.

Ionescu, Moşoiu, Chircorian, Ioniţă, Vasilescu, Gabulea, Dinu, Ciolac, Mihalcea, Condea, Alexe, Petrulescu, Tăbăcaru şi Tudor.

„GENERALA", convoacă pentru Duminecă 7 Decembrie a. c. ora 13 precis pentru jocul oficial ce se va susţine pe terenul Stadionul Muncitoresc cu Colentina.

Rog a se prezenta pe ori ce vreme jucătorii Gicuţă, Toldi, Rene, Gigi, Scutitu, Toşană, Stava ache I şi II, Cercelaru, Astaloşi, Didi, Predoiu, Costel, Valerica, Pănceru, Titinel.

Prezenţa obligatorie. Lipsurile se vor pedepsi cu suspendare.

——xoxox——

8...9...10...out!

SALA «EINTRACHT», unde are loc reuniunea pugilistică de Duminică, se află situată pe str. Dionisie Lupu 60 (între grădina Icoanei şi cinema Aro).

SE PARE că revanşa Gheorghe Bidrinschi — Nicolae Ciocan, se va gisputa în cadrul unei apropiate reuniuni. Invingătorul va fi opus lui Ion Chiriac.

SALA C. F. R. (stadionul Giuleşti) s'a redeschis şi funcţionează zilnic sub conducerea maestrului Mihail Fulea.

Intre fundal şi fotoliu de orchestră

D. Georgescu-Aria

simpaticul director al Teatrului Comic pregăteşte cu o deosebită atenţie noua premieră a teatrului depe Cal. Văcăreşti — care va întrece în totul actualul succes «Luna ştie... dar nu spune». — Am întâlnit deunăzi pe d. Georgescu şi am reuşit să aflăm o serie de ştiri senzaţionale privind apropiata premieră a fanteziei lui H. Nicolaide.

Astfel am putut afla că,

Lenita Boldur

excelentă reprezentantă a revistei noastre, va fi viitoarea vedetă feminină a teatrului Comic. Sunt cunoscute şi apreciate calităţile vocale ale drăgălaşei actriţe, care poate fi considerată drept cea mai bună reprezentantă a melodiei noastre de revistă.

Vocea Lenitei Boldur şi excelentele sale calităţi scenice vor mări potenţialul de succes al companiei teatrale de sub conducerea d-lui Georgescu Aria.

Fosta vedetă a teatrului Alhambra — va suplini cu succes pe predecesoarea ei, Virginica Romanowsky — care părăseşte teatrul Comic.

O altă achiziţie preţioasă a d-lui Georgescu Aria, este desigur angajarea tulburătoarei igenune

Jeana Costa

a cărei frumuseţe e îndeajuns cunoscută de amatorii teatrului bucureştean.

Excepţionalele calităţi de artistă, precum şi farmecul idescriptibil ce-l degajă Jeana Costa a impus o cu autoritate printre talentele teatrului românesc prevăzându-i-se o frumoasă carieră.

Jeana Costa care a putut fi admirată până acum pe scena Cărăbuşului va suplini pe Franciska Cristian, care va semna pe viitor pentru un alt teatru.

Vorbind despre viitoarea premieră d. Georgescu Aria ne-a încredinţat că

Frate cu dracu

va fi o revelaţie. Noua montare a talentatului H. Nicolaide bazată pe teme din Faust va întrece orice imaginaţie. «Frate cu dracu» ca vedea lumina rampei în seara de 17 Decembrie a. c.

SPECTACOLE

TEATRE

NAŢIONAL: Patima Roşie cu Marietta Anca.
STUDIO: Pălăria florentină cu Marietta Sadova.
MUNICIPAL: Păcatul lui Năică cu Maximilian
SAVOY: Cavaler Gândac cu Vasilache
ALHAMBRA: Parada Victoriei cu Mya Apostolescu
COMIC: Luna ştie dar nu spune cu Nicolaide
COMEDIA: Arde nevasta mea cu Vasiliu Birlic
SARINDAR: Oraşul fără avocaţi cu Iancovescu
TEATRUL NOSTRU: Scadenţa dragostei cu Dina Cocea
LUPTA ŞI LUMINA: Trăsnita cu Joujou Pavelescu
TEATRUL DE AZI: Eu şi Stalin cu Silly Vasiliu
ALB ŞI NEGRU: In curând premiera «O noapte ca'n poveşti» cu Nutzi Pantazi şi Ionel Ţăranu.

CINEMATOGRAFE

ARO: Dragoste de Ţigancă (Suspiros de Espana) cu Estrellita Castro; jurnal O.N.C.
SCALA: «Istoria se Repetă» cu Loreta Young şi Warner Baxter şi ultimele Jurnale de Război.
REGAL: Dreptul la dragoste cu Magda Schneider. Jurnale de războiu cu ultimele evenimente.
PALAS BULEVARD: Ultima întâlnire şi jurnal de război nr. 15.
FRANKLIN: Kora Terry şi jurnal UFA.
OMNIA: Cavalcada eroică, jurnal de războiu şi compania de reviste Gândăcel.
CAPITOL: Soţul meu flirtează cu Franchot Tone şi Ann Sothern. Jurnal cu actualităţi.
SELECT: «Uliţa durerii» cu Inkijinoff, Dita Parlo şi Prejean şiş Jurnal nou de războiu.
ROXY: «Calea Trumfului» Jurnal de război.
FORUM: O fată cu noroc cu Baby Sandy şi jurnale de războiu.
FEMINA: Inalta Trădare cu Wily Birgel
TRIANON: «Magia Junglei» şi ultimele jurnale U. F. A. şi O. N. C.
ARPA: Intoarcerea lui Cisco-kid cu Warner Baxter.
TINERETULUI (fost Elysee): Asia de azi, jurnal UFA şi ONC.
NISS: Bestiile Roşii cu Theodor Loos, Camila Horn, Jurnal şi Complectare
ALCAZAR: O fată cu noroc, jurnal UFA., trupa de reviste M. Nedeianu şi Nae Simionescu.
AIDA: Geniala travestire, jurnal şi complectare.
AMERICAN: Adevărata glorie şi jurnale UFA şi ONC nr. 14.
BIZANTIN: Puntea suspinelor, jurnal de război şi revista «Din victorie în victorie» cu Traian Florescu.
BARCELONA: Vulturul negru, operă complectă, trupa de reviste Mitică şi Georgică.
CARMEN: D. III 38 camarazi de sbor şi jurnal de războiu.
CINEMATOGRAFUL «TINERETULUI» (fost Elysée): «Stukas».
GRANGAŞI: Rio, jurnal UFA şi ONC. Impotriva bolşevismului, trupa de reviste Georgescu-Buzău.
DACIA: Bestia umană şi jurnal UFA. de război nr. 529.
DIANA: Banda din Far vest, complectare, jurnal şi trupa Jan Tomas.
DICHIU: Tinereţea şi suferinţele lui Tom Edison, Jurnal de războiu şi Compania de reviste Titi Columbeanu.
FLORIDA: Opereta. Jurnal de război
IZBANDA: Cântecul Aişei şi jurnal românesc nr. 15.
ILEANA: Johnny Apollo, jurnal O. N. C. de războiu nr. 14 şi UFA nr. 528.
LIA: Pe veci a ta, jurnal şi complectare.
LIZEANU: Tarzan, stăpânul junglei şi complectare.
MARCONI: Serata Brigittei, jurnal O. N. C. nr. 15. Parada Victoriei şi trupa de reviste Nedeleanu Violeta Ionescu.
MARNA: Alice Faye şi Fred Mc. Murey în Portul Destinelor şi Trupa
MEXIC: Traficanţii din Rio, Cruciada partea II-a şi trupa de reviste Dan Boerescu.
PARIS: Traviata, complectare şi revista Mă rog, te rog cu Georgescu-Iaşi.
SPLENDID: Irène, jurnal şi complectare.
TRIUMF: Iubirea lor, jurnal şi complectare.
TOMIS: Proscrisul cu Sten Lindgren Jurnal O. N. C. No. 14.
UNIC: Inamicul ne pândeşte, jurnale de războiu UFA nr. 524 şi ONC 13.
UNIREA: Prinţesa Tarakanova, jurnal şi complectare.
VOLTA BUZEŞTI: Biruitorii aerului, jurnal UFA şi comp. de reviste Filmul Românesc.

Regulile jocului de Rugby

După anuarul din 1926 al F.S.S.R.-ului

II

Când un jucător pune mingea în atingere cu pământul, în dosul liniei de but a adversarului său, şi o ridică ca s'o aşeze mai departe sau mai aproape de stâlpi, încercarea va fi acordată în primul punct unde balonul a atins pământul.

Dacă balonul trece linia de but şi se loveşte de un spectator mai înainte ca un jucător să fi avut timpul să-l atingă la pământ, arbitrul este obligat:

a) Să acorde o lovitură de începere la 22 de metri dacă i se pare că balonul ar fi putut trece linia de balon mort sau de tuşe de but, mai înainte ca un jucător al echipei care atacă să-l fi putut atinge, sau dacă i se pare că un jucător al echipei care se apără l-ar fi putut atinge înaintea adversarului;

b) Să acorde o încercare când crede că în lipsa spectatorului încercarea ar fi fost marcată;

c) In caz de îndoială arbitrul va acorda avantaj echipei care nu este însărcinată cu paza terenului. Hotărând aşa el va considera pe toate persoanele oficiale şi spectatori ca jucători ai clubului organizator.

Dacă un jucător trece linia de but adversă cu balonul în mână şi atinge pe arbitru înainte de a fi pus mingea pe pământ, se va acorda o încercare, în locul unde se afla arbitrul în momentul în care a fost atins.

Dacă balonul în voia lui, atinge pe arbitrul matchului sau pe arbitrul de tuşe în buturi, arbitrul va acorda încercare în cazul în care crede că ea ar fi putu fi marcată. El va acorda o lovitură de reîncepere dela 22 de metri dacă crede că balonul ar fi putut trece peste linia de balon mort sau ar fi putut să fie atins de un jucător al echipei care se apără.

Linia de but găsindu-se în buturi o încercare sau un atins săvârşit de un apărător,pot fi obţinute pe această linie.

Dacă un jucător cu balonul în mână atinge pe arbitru în propriile sale buturi se consideră balon mort şi se repune în joc printr'o lovitură de reîncepere de la 22 metri, exceptând cazul când jucătorul cu balonul în mână a intrat în propriile sale buturi. In acest caz se va dicta o grămadă în locul unde acest jucător a pornit cu balonul.

d) Se acordă o încercare de penalizare în cazul când arbitrul apreciază că echipa atacantă ar fi marcat în mod cert dacă nu ar fi survenit un joc neleal din partea echipei de apărare. Dacă jucătorul marchează la pământ şi la piciorul stâlpului de ţintă se dă o încercare de către arbitru.

Se consideră «ţinut în but», atunci când jucătorul, având balonul în mână, este menţinut contra stâlpului de ţintă fără ca el să poată aşeza balonul de pământ.

10. Când una din echipe a marcat o încercare, un jucător al acestei echipe ia balonul din locul unde încercarea a fost marcată şi îl duce în terenul de joc, la distanţa care i se pare utilă, până în limita liniei de 22 metri. El aşează balonul în punctul ce-i convine, însă cu condiţia ca acest punct să se găsească pe o paralelă cu tuşa, paralelă care porneşte din punctul unde încercarea a fost marcată. Dreptul de şarje şi lovitura de picior sunt regulamentae de art. 44, echipa în apărare trebuind să se afle înapoia liniei sale de but.

Inainte ca lovitura de picior să fie dată, arbitrul trebue să observe dacă mingea se află la locul reglementar, în dreptul punctului unde a fost marcată încercarea.

Notă: Oricare alt jucător, afară de acel care dă lovitura de picior, poate să aşeze balonul, sau, dacă dreptul de şarjă a fost interzis adversarului, un alt jucător decât cel precedent, poate să aşeze din nou balonul, ori să-l schimbe din locul unde fusese aşezat prima oară.

Când o încercare a fost marcată şi arbitrul a ridicat echipei în apărare dreptul de şarjă, iar jucătorul care dă lovitura de picior, atinge cu mâna balonul aşezat la pământ, arbitrul va interzice transformarea şi va ordona repunerea în joc printr'o lovitură de reîncepere, cum se procedează după o încercare netransformată.

Arbitrul trebue să autorize tentativa de ţintă după o îecercare, chiar dacă balonul, (înainte de a fi aşezat cu voinţă pentru ţintă, atinge pământul în terenul de joc, fie în culpa echipei în apărare, fie din stângăcia echipei care a marcat încercarea.

Şarja este permisă când balonul este aşezat cu voinţă la pământ pentru ţintă, sau când atinge pământul prin stângăcia jucătorului care se găseşe deja în poziţie de a-l aşeza.

11) Se spune că balonul este «atins» atunci când un jucător atinge, cel dintâi, balonul în contact cu pământul şi în propriile lui buturi.

12. Dacă un jucător loveşte intenţionat balonul cu piciorul peste propria sa linie de but, îl pasează, sau îl aruncă înapoia aceleiaşi linii, atingându-l înapoi de pământ sau trimitându-l peste linia de tuşe de but, fie de balon mort, — adversarul poate ceree o grămadă în punctul unde balonul a pornit peste linia de but.

In orice altă împrejurare, un jucător poate atinge balonul înapoia liniei sale de but. Balonul este repus atunci în joc de pe linia de 22 de metri.

Notă: In acest din urmă caz, rămâne înţeles că un jucător, rămâne înţeles că un jucător poate să trimită balonul în tuşe de but sau de balon mort în loc de a-l atinge cu mâna de pământ.

Talonajul înapoia propriei sale linii de but este considerat ca o lovitură de picior dată cu voinţă înapoi.

Când balonul este pasat înapoi şi jucătorul care trebue să-l primească, îl scapă, în aşa fel ca balonul să treacă peste linia sa de but, arbitrul va examina dacă acest gest a fost făcut cu intenţie sau nu şi va hotărî în consecinţă.

13) Punctele se socotesc în modul următor:

O încercare: 3 puncte.

O ţintă (transformare) după încercare: 2 puncte.

O ţintă (transformare) după o lovitură de penalizare sau un marcat (essee): 3 puncte.

(Va urma)